

Sulla meditazione, II

Chi può dire oggi, con sincerità, di poter rispondere a questa fatidica domanda, “conosci te stesso?”, senza incappare nella presunzione che un buon curriculum, i dati anagrafici completi e una lista di punti forti e punti deboli possa ritenersi sufficiente come risposta?

Siamo così distanti oggi da ciò, da questa “via della salute dell’anima”, eppure ci sembra di conoscere tutto, tutto è accessibile, sì, tutto, tranne quel tesoro inestimabile che non si può comprare e che nessuno ci può vendere, se stessi, quella “cosa” che vive e respira, meravigliosa, unica, perfetta così com’è nel suo carattere umano e nella sua unicità. Vive, respira, gioisce, soffre, ride e piange, scopre, tocca, osserva, sa, è... cosa di più meraviglioso di quello che siamo già e che stiamo diventando in ogni istante e al quale troppo spesso passiamo di fianco senza accorgerci della sua presenza? Ci muoviamo correndo di qua e di là a tutta velocità per poi, un giorno, all’improvviso, volerci fermare; forse abbiamo corso troppo, forse abbiamo corso senza saper dove volevamo andare, forse abbiamo corso perché ci hanno detto di correre, forse abbiamo corso dietro a un miraggio, a un’illusione. Così un giorno, quando il miraggio svanirà, quando non più l’ “Io sociale” chiederà di essere nutrito ma il “Sé esistenziale” insisterà nel chiederci più attenzione e ascolto, forse a quel punto vorremmo tornare indietro,



recuperare il tempo perso per poter finalmente dare quella risposta che, anche se non sarà mai eterna e non si assoggetterà mai alle strette definizioni date dalla ragione, è pur sempre il senso della nostra vita.

Senza negare né escludere nulla, nemmeno la corsa della vita, non dimentichiamoci di prenderci cura e di occuparci di noi stessi se vogliamo essere veramente nel mondo, essere con gli altri, non solo come schede, profili o numeri alla posta, ma come esseri con ancora tratti umani, con sentimenti, ideali, piaceri e dolori, equilibrio e caos, grandezza e piccolezza, uomini e donne, bambini, vecchi, animali, sani e malati... Che importa? Non è forse quest'universo la rappresentazione più ricca che conosciamo della diversità? Non è forse nelle combinazioni delle diversità che si sviluppa nel migliore dei modi la natura, la società, l'individuo, il mondo e noi col mondo? Non è forse questo guazzabuglio di cose, di umori, di organi, di emozioni diverse, contrastanti, di luci e ombre che danzando danno vita al nostro essere, alle nostre vite stesse? Certo si può vivere correndo, il mio non è un inno al fermarsi, l'importante è conoscere ciò che corre, da dove viene e dove sta andando.

Ma allora, come ci si conosce? Forse attraverso l'esperienza diretta di se stessi che avviene grazie ai simboli (forze della psiche e naturali) che la memoria ancestrale conserva in grembo fin dalla notte dei tempi, simboli che sono chiavi (oggi diremo password) che ci aprono le porte su quella conoscenza innata che è parte del nostro patrimonio umano, naturale e divino.

Tale, e tanto altro ancora, è meditazione.

Paolo Carnaghi

26 maggio 2011